

二〇〇〇年

連新世紀への

ビジョン。

「運営の基本は、多様化するニーズに応えていくこと」

理事長 田鎖 光雄



切な施策の一つです。みなさまのお手元に届く、この「空手ネットワーク」も大きな役割を果たしているものと考えますし、担当する普及部長はじめ部員みなさんの御尽力に深く感謝しているところであります。

新年明けましておめでとう

とございます。二十世紀を画し、二十一世紀への幕開けをつける意義ある年頭にあたり、加盟団体、選手、父兄のみなさまがたの御多幸と御活躍を、県連盟役員一同お祈り申し上げます。

引き続き景気の低迷に、やや改善の動きが見受けられると言われていますが、雇用の情勢も含めて予断の許さない状況が続いているところです。特に各産業に従事しておられる方々の御苦労を察し申し上げます。

二十世紀は、人類が新たに

開く千年紀であり、過去の実績を踏まえつつも、それにとられない変革と智慧の時代と言われている。県連の活動においても、過去の良い伝統や実績を活かしながら、加盟団体のみなさまに貢献できる取り組みを充実していかなければならないものと考えているところです。

そのためには、加盟団体と県連の関係のみならず、選手、父兄のみなさんをも包含したコミュニケーション、協力関係をさらに強めていくことも大

ことなく、心身のバランスを考慮した練習過程を重視すれば、将来必ず効果が見えてくるはずだ。

指導する立場の方々におかれましては、特に児童、生徒がオーバートレーニング症候群に陥らないよう留意すると共に、応援する父兄のみなさんも、選手の成長を長い目で見てもらいたいと思います。一所懸命努力して結果を出せなかった選手自身が一番悲しく悔しい思いをしているのですから、次回に向けて大いに励ましていただきたく存じます。最後の勝利者は、社会に出てから決まるのです。一方、競技団体としての県連は、後に続く世代の目標となる競技者を育てることも使命の一つであります。

現在、普及部においては、良き指導者の育成、底辺を支えるジュニア層の拡大を図ること。競技部においては、適正な競技ルールの確立、公正的確な判断ができる審判員を多く育成し、競技者、観客の信頼に應えること。強化部においては、後進の良き目標となる現役選手の育成と競技力向上の手法を各団体にフィードバックすることなど、三つの専門部が三位一体となつて、有機的連けいをもとに取り組んでいるところであります。

二十世紀の初頭となる平成十三年秋には、隣県の宮城県において国体が開催されます。この二年間を短期的ステップとして、位置づけ、県連活動を推進して行きたいと存じますので、県連関係各位におかれましては、一層の御理解と御協力をお願い申し上げます。新年の御挨拶いたします。

私の黒帯

黒帯は、空手を志す者にとって夢であり目標。黒帯にまつわる話を田鎖氏にうかがいました。



▲和道流の開祖、大塚博紀氏に指導を受ける

田鎖 光雄

本を直すのに苦労したものです。当時、部の師範である飛鳥宗一郎先輩（現県連副会長）は最上地域に勤務されていたので、春・夏の合宿で指導を受け、日常の練習は安藤忠夫先輩（元県連副理事長）が担当して下さいました。練習内容は、基礎体力と基本動作を徹底的に反復させられ、私を含めた新入部員は、先輩達にサディストではないかと疑ったものでした。（後ほど誤解は解きました）

私が空手の道に入った契機は、宮城県気仙沼高校二年生の時に左手首を負傷し剣道から空手愛好会に入会したことでした。高校での練習は週三日程度、日本空手協会の先輩が指導に来校し、夏・冬休みは専修大学生で剛柔流を学んでいた小野寺先輩（後に練武会に移動）から特訓を受けました。昭和三十七年に山形大学で入部した空手部は和道流なので、練習後の補強としては、巻ワラ。

飛鳥 宗一郎氏

Souichirou Asuka



平成十一年度
「山形県教育
功労者賞」
受賞!!

昨年11月5日、山形県における、教育、学術および文化などの振興に特に功績があった個人を対象とする県教育功労者に県空手道連盟副会長である飛鳥宗一郎氏が選出されました。

飛鳥氏は、県内で初めて道場を創設。長年に渡り空手道競技の普及発展と競技力向上、指導者の育成に取り組みされてきた事が高く評価され今回の受賞となりました。県空手界からは初めての受賞となります。



これから空手を始めたい人、これから試合に出たい人。
そしていつも応援して下さいる父兄の皆さん。
やる人も見る人もぜひ知って欲しい試合ルール！

勝つための組手。 試合ルール これがポイント！

父兄も納得！
これだけ知っていればもう怖くない！



武道性とスポーツ性の 追及ー競技としての空手。

空手は、戦いの術の集大成である。二つの技は、確実に相手を倒す威力を持つ。その危険を排除する方策が、攻撃技を相手の体の寸前で止めることに求められた。これが現在のJKF（全日本空手道連盟）ルールの成り立ちだ。

空手が競技として普及していく上で、この寸止めルールを前提としたルールが作り上げられた。一撃必殺の威力を持つ技を、ポイントに置き換えて勝敗を決する。これがJKFルールの試合である。山形県空手道連盟の公式試合はJKFルールを採用している。

JKF（全日本空手道連盟）ルールの魅力

- ① 出会いの駆け引き
遠い間合いから攻防に入る間の心理戦である。先の先、後の先など千差万別の展開がある。
- ② スリルに満ちた、一瞬の攻防
JKFルールの魅力は、ここに集約されている。十二分に鍛錬された力強い技を、いかに相手よりも速く極めるか。的確に極めるか。一瞬の技の攻防は最大の醍醐味である。
- ③ スピード感あふれるポイントの奪い合い



素早い連続攻撃の応酬。一発の決め技に判定が下るまで、選手も見る側も瞬たりとも気が抜けない。

●JKF 三本勝負ルールを知る。

三本勝負は、「技あり」6つで勝利を得る6ポイント制で「二本」は技あり2つ（2ポイント）に相当する。試合時間は2分または3分。

●「二本」と「技あり」 どちらがう？」

審判がまず追求するのが「二本」次に「技あり」を考える。「二本」にはほぼ匹敵する技が「技あり」である（JKF組手競技規定より）。「二本」の基準は、有効な技が以下のポイントを満たし攻撃部位に決まった場合。

- 良いフォーム・正しい態度・気力・残心・適切なタイミングと正確な距離
- 基準のすべてを満たさなくても次の技を「二本」とする。
- ①上段蹴り②相手の攻撃をかわし相手の無防備の背における得点
- ③体を崩し又は投げに連続する有効な技
- ④技ありが連続して決まった場合「技あり」の基準は、「二本」の90%に相当する技とする。

全国公認審判

ワンポイントアドバイス



深瀬 久男

- ① 相手より先に技を出す。
- ② 相手が前へ出ようとするときには必ずすきが出るので、

- 決してさからず技を出す。
- ③ 遠回りの技は、相手にカウンターを決められるので、自分の間合をしっかりと身につける
- ④ 技を決めようとするときに必ず気合いを入れると審判にアピールできる
- ⑤ 相手を上回る気迫と負けたくないという強い気持ちで試合に臨む



安達 剛

- ① 日頃から自分の得意技に磨きをかける。
- ② 最も有効な瞬間に技をかける。
- ③ 試合時間の集中力、気迫の持続

- ④ 技を極めるときの気合、極めた後の残心を忘れない
- ⑤ ひとつの技が極まらない時は、つづけて次の技につながるような連続技を出す。
- ⑥ 試合時間中は審判が「やめ」をかけるまで積極的に技をかける。選手本人が判断してやめないこと。（特に相打ちの時、次の技がでない。）
- ⑦ 試合内容、結果を次につなげるように生かしていく。



菊地 健治

- ① 勝負に対する執着心をもとう。
- ② 冷静な洞察力
- ③ 自分のペース、リズムを保って試合を進める。
- ④ 下半身の柔軟性を養おう。（攻防に際し腰が上下しない）
- ⑤ 得意技を身につける。



平成8年度
大会
ハイライト
Karate
party convention

第26回県実業団選手権大会

平成8年5月12日
山形県武道館

形競技(40才以上)

- 1 本間 努山形県庁
2 斎藤 一夫(山形県庁)
3 佐藤 清恵(サエス株)

形競技(有段者)

- 1 井上 一広(山形県庁)
2 草刈 彰男(東北総合警備)
3 柳 敬一(山形県庁)

組手個人戦(40才以上)

- 1 斎藤 一夫(山形県庁)
2 落合 敬一(山形県庁)
3 佐藤 清恵(サエス株)

組手個人戦(有段者)

- 1 高梨 典昭(山形県庁)
2 大内 一志(永井印刷)
3 佐藤 清恵(サエス株)

組手個人戦(有段者)

- 1 旭銀製薬作所
2 山形県庁
3 川崎電気株

組手団体戦

- 1 旭銀製薬作所
2 山形県庁
3 川崎電気株

組手個人戦(有段者)

- 1 高梨 典昭(山形県庁)
2 大内 一志(永井印刷)
3 佐藤 清恵(サエス株)

組手個人戦(有段者)

- 1 旭銀製薬作所
2 山形県庁
3 川崎電気株

組手個人戦(有段者)

- 1 旭銀製薬作所
2 山形県庁
3 川崎電気株

組手個人戦(有段者)

第26回県実業団選手権大会

平成8年5月12日
山形県武道館

形競技(40才以上)

- 1 笹原 光絵
(中部小)
2 日塔 倫子
(滝山小)

形競技(有段者)

- 1 伊藤 実佳
(西根小)
2 伊藤 実佳
(西根小)

組手個人戦(40才以上)

- 1 伊藤 実佳
(西根小)
2 伊藤 実佳
(西根小)

組手個人戦(有段者)

- 1 伊藤 実佳
(西根小)
2 伊藤 実佳
(西根小)

組手個人戦(有段者)

- 1 伊藤 実佳
(西根小)
2 伊藤 実佳
(西根小)

組手個人戦(有段者)

- 1 伊藤 実佳
(西根小)
2 伊藤 実佳
(西根小)

組手個人戦(有段者)

- 1 伊藤 実佳
(西根小)
2 伊藤 実佳
(西根小)

組手個人戦(有段者)

- 1 伊藤 実佳
(西根小)
2 伊藤 実佳
(西根小)

組手個人戦(有段者)

- 1 伊藤 実佳
(西根小)
2 伊藤 実佳
(西根小)

組手個人戦(有段者)



第51回国体・東北総体予選会

平成8年7月21日
県総合運動公園剣道場

組手(中学男子2年生)

- 1 園 拓也(山形中)
2 園 拓也(山形中)
3 園 拓也(山形中)

組手(中学男子3年生)

- 1 園 拓也(山形中)
2 園 拓也(山形中)
3 園 拓也(山形中)

組手(中学男子4年生)

- 1 園 拓也(山形中)
2 園 拓也(山形中)
3 園 拓也(山形中)

組手(中学男子5年生)

- 1 園 拓也(山形中)
2 園 拓也(山形中)
3 園 拓也(山形中)

組手(中学男子6年生)

- 1 園 拓也(山形中)
2 園 拓也(山形中)
3 園 拓也(山形中)

組手(中学男子7年生)

- 1 園 拓也(山形中)
2 園 拓也(山形中)
3 園 拓也(山形中)

組手(中学男子8年生)

- 1 園 拓也(山形中)
2 園 拓也(山形中)
3 園 拓也(山形中)

組手(中学男子9年生)

- 1 園 拓也(山形中)
2 園 拓也(山形中)
3 園 拓也(山形中)

組手(中学男子10年生)

- 1 園 拓也(山形中)
2 園 拓也(山形中)
3 園 拓也(山形中)

組手(中学男子11年生)

第29回県空手道選手権大会

平成8年10月27日
酒田市国体記念体育館

組手(中学男子12年生)

- 1 園 拓也(山形中)
2 園 拓也(山形中)
3 園 拓也(山形中)

組手(中学男子13年生)

- 1 園 拓也(山形中)
2 園 拓也(山形中)
3 園 拓也(山形中)

組手(中学男子14年生)

- 1 園 拓也(山形中)
2 園 拓也(山形中)
3 園 拓也(山形中)

組手(中学男子15年生)

- 1 園 拓也(山形中)
2 園 拓也(山形中)
3 園 拓也(山形中)

組手(中学男子16年生)

- 1 園 拓也(山形中)
2 園 拓也(山形中)
3 園 拓也(山形中)

組手(中学男子17年生)

- 1 園 拓也(山形中)
2 園 拓也(山形中)
3 園 拓也(山形中)

組手(中学男子18年生)

- 1 園 拓也(山形中)
2 園 拓也(山形中)
3 園 拓也(山形中)

組手(中学男子19年生)

- 1 園 拓也(山形中)
2 園 拓也(山形中)
3 園 拓也(山形中)

組手(中学男子20年生)

- 1 園 拓也(山形中)
2 園 拓也(山形中)
3 園 拓也(山形中)

組手(中学男子21年生)

第23回東北総体空手道競技会

平成8年8月24、25日
村山市民体育館

組手(中学男子22年生)

- 1 園 拓也(山形中)
2 園 拓也(山形中)
3 園 拓也(山形中)

組手(中学男子23年生)

- 1 園 拓也(山形中)
2 園 拓也(山形中)
3 園 拓也(山形中)

組手(中学男子24年生)

- 1 園 拓也(山形中)
2 園 拓也(山形中)
3 園 拓也(山形中)

組手(中学男子25年生)

- 1 園 拓也(山形中)
2 園 拓也(山形中)
3 園 拓也(山形中)

組手(中学男子26年生)

- 1 園 拓也(山形中)
2 園 拓也(山形中)
3 園 拓也(山形中)

組手(中学男子27年生)

- 1 園 拓也(山形中)
2 園 拓也(山形中)
3 園 拓也(山形中)

組手(中学男子28年生)

- 1 園 拓也(山形中)
2 園 拓也(山形中)
3 園 拓也(山形中)

組手(中学男子29年生)

- 1 園 拓也(山形中)
2 園 拓也(山形中)
3 園 拓也(山形中)

組手(中学男子30年生)

- 1 園 拓也(山形中)
2 園 拓也(山形中)
3 園 拓也(山形中)

組手(中学男子31年生)

第7回県ジュニア選抜空手道選手権大会

平成8年11月23日
置賜生涯学習プラザ総合体育館

組手(小学男子1年生)

- 1 土田 ひとみ(沼田小)
2 土田 ひとみ(沼田小)
3 土田 ひとみ(沼田小)

組手(小学男子2年生)

- 1 土田 ひとみ(沼田小)
2 土田 ひとみ(沼田小)
3 土田 ひとみ(沼田小)

組手(小学男子3年生)

- 1 土田 ひとみ(沼田小)
2 土田 ひとみ(沼田小)
3 土田 ひとみ(沼田小)

組手(小学男子4年生)

- 1 土田 ひとみ(沼田小)
2 土田 ひとみ(沼田小)
3 土田 ひとみ(沼田小)

組手(小学男子5年生)

- 1 土田 ひとみ(沼田小)
2 土田 ひとみ(沼田小)
3 土田 ひとみ(沼田小)

組手(小学男子6年生)

- 1 土田 ひとみ(沼田小)
2 土田 ひとみ(沼田小)
3 土田 ひとみ(沼田小)

組手(小学男子7年生)

- 1 土田 ひとみ(沼田小)
2 土田 ひとみ(沼田小)
3 土田 ひとみ(沼田小)

組手(小学男子8年生)

- 1 土田 ひとみ(沼田小)
2 土田 ひとみ(沼田小)
3 土田 ひとみ(沼田小)

組手(小学男子9年生)

- 1 土田 ひとみ(沼田小)
2 土田 ひとみ(沼田小)
3 土田 ひとみ(沼田小)

組手(小学男子10年生)

第7回県ジュニア選抜空手道選手権大会

平成8年11月23日
置賜生涯学習プラザ総合体育館

組手(小学男子11年生)

- 1 土田 ひとみ(沼田小)
2 土田 ひとみ(沼田小)
3 土田 ひとみ(沼田小)

組手(小学男子12年生)

- 1 土田 ひとみ(沼田小)
2 土田 ひとみ(沼田小)
3 土田 ひとみ(沼田小)

組手(小学男子13年生)

- 1 土田 ひとみ(沼田小)
2 土田 ひとみ(沼田小)
3 土田 ひとみ(沼田小)

組手(小学男子14年生)

- 1 土田 ひとみ(沼田小)
2 土田 ひとみ(沼田小)
3 土田 ひとみ(沼田小)

組手(小学男子15年生)

- 1 土田 ひとみ(沼田小)
2 土田 ひとみ(沼田小)
3 土田 ひとみ(沼田小)

組手(小学男子16年生)

- 1 土田 ひとみ(沼田小)
2 土田 ひとみ(沼田小)
3 土田 ひとみ(沼田小)

組手(小学男子17年生)

- 1 土田 ひとみ(沼田小)
2 土田 ひとみ(沼田小)
3 土田 ひとみ(沼田小)

組手(小学男子18年生)

- 1 土田 ひとみ(沼田小)
2 土田 ひとみ(沼田小)
3 土田 ひとみ(沼田小)

組手(小学男子19年生)

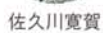
- 1 土田 ひとみ(沼田小)
2 土田 ひとみ(沼田小)
3 土田 ひとみ(沼田小)

組手(小学男子20年生)



山形県空手道連盟 副会長 **飛鳥宗一郎**

なお、長嶺将真著『沖縄の空手・角力名人伝』他の文献を参考にした。



唐手佐久川

「愚手佐久川」とは、佐久川寛賀（七八二—一八六二）のことと琉球王府の役人でした。小さい時から体格と健康に恵まれ武芸に励み、頭脳も明晰で若くして将来を嘱望されていました。佐久川が三十歳のころ、留学を命じられ中国（明国）へ旅し、明日は福州に入港という日の夕暮時突然大声とともに弓矢が飛び交い海賊が襲ってきた。航海安全のため護衛兵も乗っていたので一丸となって防戦にあたり、佐久川も得意の長棒で賊どもを海に突き落としていましたが、船べり近くで数人と闘ううちに賊もろ

とも海中に落下し
しまいました。折よく
中国の官船が通りか
かり佐久川は賊と一緒
に牢獄に入れられ、弁明も聞き
入れられず首部の北京まで送ら
れました。そして全員が死刑と
決定し、刑執行の前夜にこの馳走
を供されたが佐久川一人全く食
べようとしません。いぶかつた役
人が改めて調べ直したところ留
学生と判明し、そればかりか賊
と勇猛に闘ったことも証明され、
やつこの思いで命拾いしたのです。

佐久川の武勇さは、中国政府
からも改めて評価され、学問と
武術両方の修得を許されて滞
在し、任務を終えて帰国して後、
王府学問の師となり、北京で修
得した拳法や棒術も教えたので
唐手すなわち中国拳法の意味か
ら唐手佐久川と呼ばれ、寛賀の
武術は次項の松村宗樞をはしめ
王府の武人に引き継がれたのです

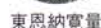
松村宗棍



松村宗棍（二〇九—一八九九）は、
首里格格式高武家に生まれ、幼少から武芸を好み、十七、八歳のころには武術界に頭角を現したという。万、儒教、孔子の説いた教えに人間完成の道を求め、勉勵しました。剛健不屈の性格と明晰な頭脳が

あいさつ、智勇兼備の武士とその名を轟かせ、職責にあつては第十七十九代三代の王に側近として仕え、王府の使者として中国北京に回薩摩藩鹿兒島県に二回派遣されるなど、王の信頼も厚かつたのです。薩摩藩在勤時、は、示現流の剣豪・伊集院矢七郎に剣術と棒術を学び、半年ほどで示現流奥義書を授けられており、抜群の武才が伺われまふ松村が三十歳ごろのことです。民家に頭の猛牛が飼われ、時々牛小屋を抜け出して畑の作物を踏み荒らして困っていると引退していた前国王が聞き「松村は天下無双の武人である。この猛牛と闘わせてみよう。」と、途方もないことを言い出したので、常軌を逸した仰せにみんな驚きました。当の

代となりました。その間



東恩納寛量(八五三—一九五)は下級士族で、父とともに帆船で島から島へ薪を運んで生計をたてていました。彼は小柄(二六〇 cm弱)ながら柔軟で運動神経が抜群、十七歳から新垣世璋という大家に弟子入りし厳しい指導を受けました。

しかし、中国の武術を体験した人から「学問的に研究された秘術は素晴らしい。」と聞くに及んで、中国に渡って拳法を学びたいと切望するようになりました。拳法修行の渡航など許されない時代でしたから、ついに明治九年新垣の紹介状を持って福州の最高実力者リウウリウコー（師匠）の人物の詳細は解明されていない）に弟子入りました。最初の数年は足捌きと呼吸法だけで、挫折しそうになりながらも我慢を重ね、やがて「サンチン」やその他の形も伝授され、体も徹底して鍛錬したお陰で別人のように逞しくなり門人の中で並ぶ者がないうまで成長し、十年後ついに師

創作した
糸洲安恒



和といった俊士が多数輩出し、空手近代化へ向けた歩みと実践が始まっています。

まず、明治二十三年のこと、徴兵検査(軍役につくための検査)で糸洲門下生を見た軍医(軍隊

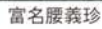
ピンアンの形を
創作した
糸洲安恒



糸洲安恒

の医師)は、筋骨隆々たる均整のとれた体躯に驚く。これが機縁となつて空手が教育面からも優れていることに衆目が集まり、十年後に首里小学校の授業に採用され糸洲が指導を担当し、間もなく

御説書



富名腰義珍（一八七六—一九五二）
後に船越に改姓したので、以下船越と記すは士族として首里に生まれ、幼少時は虚弱体質だったが小学校入学のころから、松村宗棍の高弟・安里安恒の指導を受け、夜間や早朝の猛稽古に耐え、学業にも人一倍精進しました。当初医学の道を志したが、当時の混沌たる社会情勢下にあつて断念し二十歳で小学校の準教員となり、安里のほか糸洲安恒について修行を怠りませんでした。大正十年に沖縄県を訪れた皇太子殿下（後の昭和天皇）に空手を

本部朝基



本部朝基（二八七―一九四四）は琉球の王族、代々学問と武芸の誉れ高い本部家の三男として生まれました。幼少時から身体頑健にして気性が荒々しく沖繩の強い男になりました（と夸び、自己流で修練を続け一層強靱な身体に鍛えあげ、木登り上手、身の軽さも人倍で、本部の猿」と異名をとりました。彼の鍛錬場はほとんど「掛試し」という実戦試合でした。これは決闘でないから勝敗強弱が明らかになれば終了したし、立会人が判定することでもあったようだから、様相は異なるにしても今の組手試合と思えるくも無い。負けた夜は、相手の技の特徴など寢ずに思い描いて次回に備える途ざたにたいてうから物凄くしんどい度過ぎた実戦の執着は良識ある武人たちの矧を賣つことになるが、ようやく泊手の祖、松茂良興作からナイハンチとバサイの形を教わることができたという。

掛け外人ボクサーはリング上で挑発しているが誰も出る者はいない。友人の勧めで本部はリングに登ったが、この外人の前ではあまりに小柄な本部であり、勝敗は誰の目にも明らかに思えた。開始後ほどなく、朝基の体が接近したかと思えた瞬間、外人ボクサーの巨体は一声もなく崩れ落ちていた。世界チャンピオン、ロシア人ボクサーのジョン・ケネル率いる二行の実力者が相手のこの飛入試合は、本部五十二歳の出来事であった。

その後、関西地方や東京で指導にあたるが、朝基は実践空手から出発して松茂良師の指導で正しい空手を身に付け、創意工夫から独自の境地に到達した人で、鶏口拳（二本拳）と裏拳を得意とし、拳釐銀鍊を重視した。特に「上段」攻防の大切さを強調したのは、まさに現代の試合を先見されたように思えるのである。

て改称したと、「猫足立ち」を「半身後屈立ち」に改めたのを疑問視する批判的な見解（長嶺将真氏）もある。しかし、沖繩の「武芸（空手）」が全世界に普及しオリンピック参加の可能性まで発展した今日があるのは、船越の功績を見逃せない。この活動なかりせば普及が何十年遅れたか計り知れない。

「空手に先手なし」「空手は君子の武道」の精神を生涯貫き、彼の思想を凝縮した「空手二十箇条」は是非次回の話題にしたいと思います。



▶ 本士最初の空手書 琉球拳法唐



進化する空手 県立天童高等学校 空手部に学ぶ

科学的な理解を元に、

計画的トレーニングの

実践!!



写真左上が横田先生

競技としての相手試合においては相手の動きにいかに対応して技を出せるかが問題になります。その意味では技の正確さや安全性よりも、むしろ反応性が要求されます。反応性に必要な筋肉をいかに合理的に鍛えるか、科学的トレーニング方法を取り入れる天童高校空手部。

私達が取材に伺った県立天童高校空手部は、横田先生を中心とした、一年生5人、二年生3人、そして三年生、10人の18人で、そのうち女子7人、男子11人のメンバーです。

横田先生に練習内容について伺いました。まず週間メニューとしては月曜、金曜は、ウェイトトレーニングに重点を置き、火曜、木曜は、パワーをつける、更に水曜、土曜はスピードをつける、各々目標とした綿密な30分単位のメニューになっています。加えて早朝練習は、火、木、土行われ、自主トレ、ランニングのメニューとの事。

メニューについては、その場基本・移動基本・ジグザグミット打ち・組手を中心とした対人練習と、一見どこでもみられる練習内容に思われますが、しかしその内容については、横田先生の工夫が施されています。中でもスピードトレーニングについては音楽を取り入れて、そのリズムにあわせて技を繰り出していく、自分の体の動きを自分自身で感じ取り、楽しみなが技の繰り出す点を身につけていく様に思われました。更に扇形になり要に横田先生が構え、要の繰り出す技に合

わけて他の生徒が技を繰り出すという、瞬発力を養う、横田先生の工夫がなされています。ちなみにこの日の日は生徒が選んだデイスコ風の曲で生徒達は、自然に体が動いていました。しかしながら、天童高校空手部の最大の特徴は、PTS測定ランニングによって、部員個人の運動能力を管理しているという事です。これは、個人の(1)ボディバランス、(2)クイックネス(反応時間)、(3)コーディネーション(筋力の調整力)を数値によって表し、目標値を設定しそれにあわせてトレーニングを消化していくというものです。横田先生のお話では、入部当初は運動をそんなにやっていたのではない生徒でも、3年で2倍、3倍の数値になり卒業していくのがほとんどという事でした。

もう一つ、数々の優秀な成績を納めている強さの秘訣に横田先生と部員個人の間でかわされているノートがあります。このノートによって生徒との意思の疎通を計り、空手だけではなく、その他についても意識向上を目指しています。正に技だけでなく、精神の面でも細かい気配りがかがわれます。

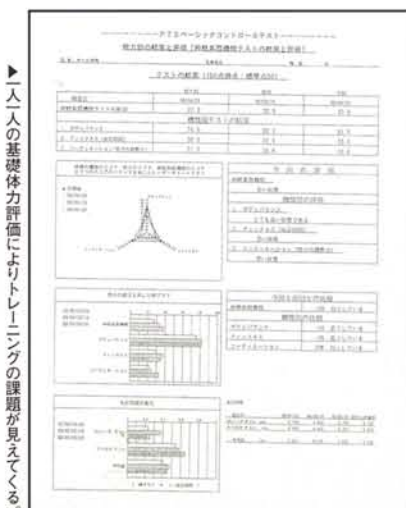
強さの秘密!

目標を明確にした30分単位の綿密な練習メニュー!

	4:00	4:30	5:00	5:30	6:00	6:30	7:00
月	準備運動 縄跳び 柔軟	その場の基本 チューブトレーニング	移動基本	ミット打ち	対人練習 約束組手 (筋力トレーニング) 整理体操	掛り稽古 自由組手 整理体操	
火	準備運動 縄跳び 柔軟	移動基本	追い込み	対人打ち込み	試合形式の練習 整理体操		
水	準備運動 縄跳び 柔軟	その場の基本 チューブトレーニング	移動基本	ミット打ち	対人練習 約束組手 (筋力トレーニング) 整理体操	掛り稽古 自由組手 整理体操	
木	準備運動 縄跳び 柔軟	移動基本	追い込み	対人打ち込み	試合形式の練習 整理体操		
金	準備運動 縄跳び 柔軟	その場の基本 チューブトレーニング	移動基本	ミット打ち	対人練習 約束組手 (筋力トレーニング) 整理体操	掛り稽古 自由組手 整理体操	
	2:00	2:30	3:00	3:30	4:00	4:30	5:00
土	準備運動 縄跳び 柔軟	移動基本	追い込み	対人打ち込み	試合形式の練習 整理体操		

▶課題を基に作成されたトレーニングプラン

課題	トレーニングプラン
1. 基礎体力の向上	ランニング、縄跳び、柔軟体操
2. 筋力トレーニング	ウェイトトレーニング、チューブトレーニング
3. スピードトレーニング	早朝練習、ランニング
4. 反応性の向上	PTS測定ランニング
5. 対人練習	約束組手、自由組手、試合形式の練習
6. 技の練習	掛り稽古、ミット打ち、打ち込み



①前後左右に敏捷性を高める。器具を使ったサイドステップ。

②必要な筋肉を効果的に強化するチューブトレーニング。

③号令に合わせるのではなく相手の気配に応じて技を繰り出す。

④連続攻撃の間の合いやリズムを体で覚えるおなじみのジグザグ。

⑤音楽のリズムに合わせて軽快に技を繰り出す。

⑥次々に相手が変わる対人打ち込み。

今頃は、山形県空手道連盟の田鎖理事長に21世紀に向けての空手界の動向と方針について、ご意見を戴きました。また、取材に伺った天童高校空手部、深瀬道場の先生方におきましては、現代空手にあつた練習方法を色々工夫されているのには、共鳴致しました。私連普及部も新世紀を歩むにあつて、結果の報告だけではなく、普及部の原点に返つて、会員は元より、そのほかの人達にも空手の良さを知って戴く様努力していかなければ、と考えております。おもしろいなアイデアや、ご意見がありましたら、普及部までお知らせください。何らかの形で実行できる様努力していきたいと思ひます。取材に御協力戴いた皆様本当に有難うございました。(石川)